قائمة تحدي الإنجاز

عمل واحد ملهم لكل يوم ، واصنع ليومك فارقاً

- ☐ **٠١ حفظ عشر كلمات** 🌐 لغة جديدة لا تتقنها ، اكتبها واحفظها ، وتدرب على نطقها
- ☐ **٠٢ قراءة تفسير آية** آية الكرسي مثلاً، فضلاها عظيم ونرددها كثيرا.
- ☐ **٠٣ سرورٌ تدخله على** شخص غريب لا تعرفه، بالكلمات أو بالأفعال
- ☐ **٠٤ تصوير وتعليق** التقط أربعة صور لمشاهد تمر في يومك وعلق عليها وانشرها
- ☐ **٠٥ تصدّق بالملابس** لديك ملابس زائدة عن الحاجة، قدّمها لمحتاج
- ☐ **٠٦ تلاوة جزء** اقرأ جزء من القرآن – ٢٠ وجه نور وهدى وأجر ومناجاة وفلاح
- ☐ **٠٧ كسر الخوف** من ماذا تخاف ؟ تحدى خوفك وواجه، تستطيع فقط حاول
- ☐ **٠٨ التعرف على بلد** يثير فضولك بلد معين أو دولة محددة، ابحث عنها واقرأ
- ☐ **٠٩ عيادة المريض** زر مريضاً أو مرضى وواسيهم واشكر الله على نعمه
- ☐ **١٠ إعداد مناسبة** عائلية، أو للأقارب ، كن ممن يصل الرحم ويقوي الروابط
- ☐ **١١ التفكر والتأمل** في الملكوت والمخلوقات، التفكر عبادة وتأمل واسترخاء
- ☐ **١٢ استغفار الله** استغفرالله في يوم ١٠٠٠ مرة بخشوع وخضوع
- ☐ **١٣ كتابة مقالة** اكتب مقالة من ١٥ سطر في تخصصك أو موضوع يهمك
- ☐ **١٤ خطط لحياتك** حدد ثلاث أهداف كبرى للعام وفتتها، وابدأ بعمل صغير الآن
- ☐ **١٥ الشوق للجنة** استمع لمادة صوتية أو مقطع مرئي يتحدث عن الجنة
- ☐ **١٦ تصدق بوجبة** اشتر وجبتين ، واحدة لك وأخرى قدمها لمحتاج
- ☐ **١٧ المكث في المصلى** بعد الصلاة،امكث في المسجد أو المصلى أطول من المعتاد
- ☐ **١٨ انتاج مقطع فديو** قم بإعداد مقطع فديو قصير وانشره بشكل خاص أو عام
- ☐ **١٩ صيام الإنترنت** صم عن استخدام الانترنت ليوم كامل وتفرغ لنفسك
- ☐ **٢٠ التجارة** اشتر وجبتين ، واحدة لك وأخرى قدمها لمحتاج
- ☐ **٢١ كتاب في يوم** اقرأ كتاباً كاملاً في يوم ، وجميل أن تنشر اقتباس
- ☐ **٢٢ يوم بلا سلبية** يوم للإيجابية و الإيجابيون، لا تفكر ولا تتحدث بسلبية
- ☐ **٢٣ ممارسة المشي** المشي ٣٠ دقيقة يومياً له فوائد كبيرة
- ☐ **٢٤ طبخة جديدة** اطبخ طبخة جديدة عليك واستمتع بالأكل
- ☐ **٢٥ حارب النمر الورقي** تخلص من ركام الأوراق التي لا تحتاجها، ارح نفسك
- ☐ **٢٦ صيام اللسان** توقف عن الشتم والغيبة هذا اليوم، وكل يوم .
- ☐ **٢٧ صيد المعالم** دون مواقف إيجابية شاهدتها أو كنت طرفاً فيها، وانشرها
- ☐ **٢٨ آية وعمل** اقرأ واحفظ آية قرآنية، وعمل بها في يومك
- ☐ **٢٩ حديث وعمل** اقرأ واحفظ حديثاً شريفاً، وعمل به في يومك
- ☐ **٣٠ سافر** سافر حقيقة واستمتع أو سافر من خلال كتاب
- ☐ **٣١ قراءة قصيدة** اقرأ قصيدة عربية، واحفظ بعض أبياتها
- ☐ **٣٢ التدريب والتعلم** اشترك في دورة تدريبية عبر المواقع التي تقدمها بالمجان
- ☐ **٣٣ تنقية الشبكات** احذف منشوراتك السيئة أو أشخاص تتابعهم تافهين
- ☐ **٣٤ شكر لك** قل شكراً لخمسة مؤثرين نافعين في شبكات التواصل
- ☐ **٣٥ غسل سيارتك** اغسل السيارة بنفسك أو امسح ونظف مكانك المعتاد
- ☐ **٣٦ باب الجنة** عبر لوالديك عن حبك لهم ، مشافهة أو عبر رسالة نصية
- ☐ **٣٧ الدعاء** قم بالدعاء لوالديك ، وخمسة معرفك الأعزاء عليك
- ☐ **٣٨ اختبر تلاوتك** اختبر نفسك في صحة تلاوة سورة الفاتحة (تطبيق الملعم)
- ☐ **٣٩ أول مرة** مارس عملا لأول مرة تقوم به لوحدك أو مع مجموعة
- ☐ **٤٠ توثيق** اكتب يومياتك في الإجازة اجمعها في دفتر أو جوال
- ☐ **٤١ التبرع بالدم** تبرعك بالدم فيه إحياء لنفس وفوائد لجسدك
- ☐ **٤٢ تدوير الكتب** تملك كتاباً ولا تحتاجه، اهده لآخر ليستفيد منه
- ☐ **٤٣ صيام التطوع** صم يوماً لله ، عبادة له ورغبة في ثوابه وطلباً في النجاة
- ☐ **٤٤ صلي على المصطفى** صلى على النبي ﷺ ٥٠٠ مرة والله عز وجل يصلي عليك
- ☐ **٤٥ ممارسة هواية** مارس هواية أو مهارة أو علم شخص أهم مبادئها
- ☐ **٤٦ خلوة** كن معك وابتعد عن البشر و الأجهزة ، لتكن خلوة ساعة
- ☐ **٤٧ تحفيز** شاهد مقطع مرئي أو استمع لمادة صوتية تحفيزية
- ☐ **٤٨ يوم أبو بكر** في يوم واحد : صيام+اتباع جنازة+ إطعام+عيادة مريض
- ☐ **٤٩ زيارة في الله** زر أحد الأصدقاء، تجديدا للعهد و تقوية للتواصل
- ☐ **٥٠ تلوين** ارسم لوحة أو لوّن رسمة جرب و لا تتوضع ☺
- ☐ **٥١** [illegible]
- ☐ **٥٢ بدون سكر** امتنع عن تناول السكر حفاظاً على صحتك يوماً كاملا
- ☐ **٥٣ تأليف قصة** ألف قصة قصيرة، من خيالك وبأسلوبك، (مكعبات الحكايا)
- ☐ **٥٤ الزراعة** ازرع نبتة حقيقة واعتني بها أو علم طفلاً أدبا أو ذكرا
- ☐ **٥٥ شخصية عظيمة** اقرأ عن شخصية عظيمة أنت معجب بها،
- ☐ **٥٦ لماذا** اكتشف بنفسك، وباحث عن إجابة لسؤال يتردد بداخلك
- ☐ **٥٧ حجرة ورقة مقص** العب لعبة حجرة ورقة مقص مع (أحد أفراد العائلة
- ☐ **٥٨ سائح في بلدك** اقض يوما تتجول في مدينتك وكأنك سائح ،
- ☐ **٥٩ قدّم خدمة بمقابل** استثمر وقتك في كسب شيء من المال عبر تقديم الخدمات
- ☐ **٦٠ مساحة لك** ....
....

فكرة وجمع : أ. عبدالمنعم الهوسه

@abdulmnem

رابط فديو لشرح مفصل

القيود المقترحة

- تطبيق فردي
- يمكن تطبيقه جماعيا
- خلال يوم واحد
- لمدة ساعة – نصف ساعة

لتستمتع أكثر بالتحدي

١. اعقد النيّة واعزم العمل
٢. استمتع عند التطبيق
٣. عمل واحد كل يوم
٤. ضع علامة عند التنفيذ
٥. استمتع عند التطبيق
٦. لديك خطرة؟ ضم هذه الأفكار لها